EDITION 2026

# Die Nährstofftherapie Masterclass

**Messen. Wissen. Handeln.**

Martin Auerswald, M.Sc. & Dr. Martin Krowicki

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.



# ZEIT DES WANDELS

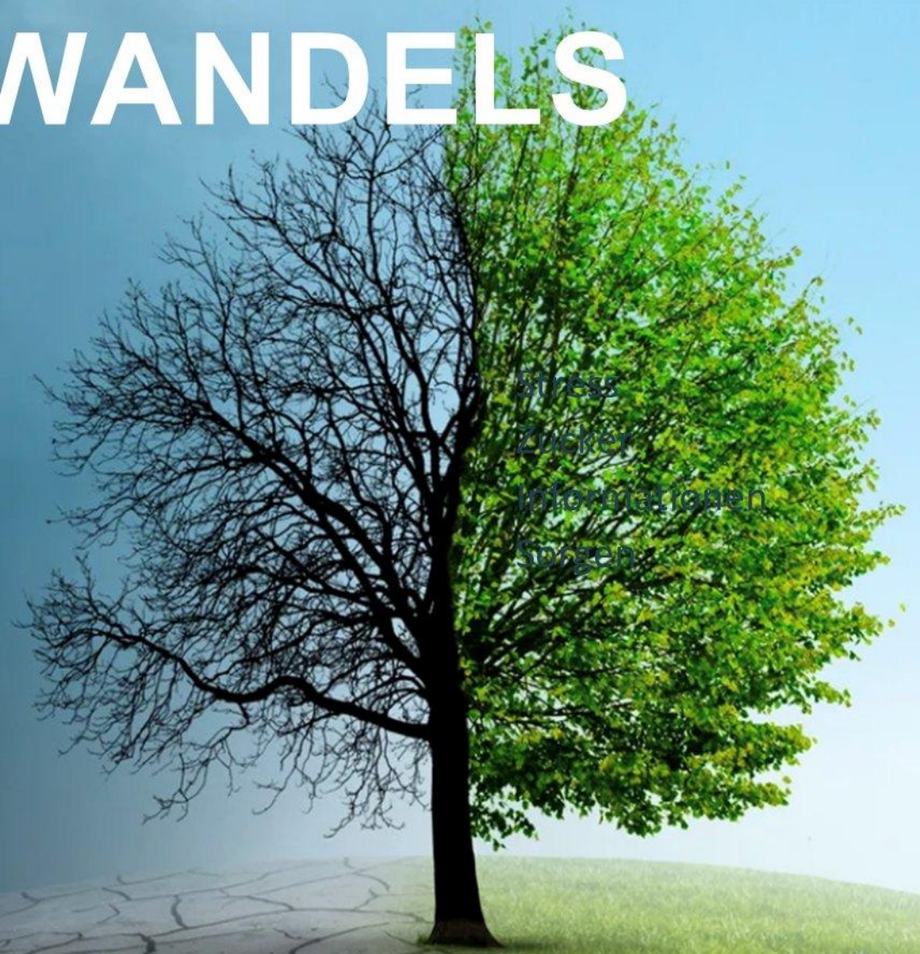
## ALTE MEDIZIN

Symptome behandeln

Medikamente

Kranken-Häuser

Kranken-Kassen




## NEUE MEDIZIN

Ursachen behandeln

Testbasierte Nährstoff-Konzepte

Bewegung

Natur + Sonnenlicht

Holistische Medizin

Gesundheit

Folie: Felix Klemme

# Fragen, Chat und Support




## Aline Lego

Mit-Geschäftsführerin
SchnellEinfachGesund

**Heute im Hintergrund für Dich da: Bei technischen Fragen einfach in den Chat schreiben.**




## Deine Fragen

Stell sie im F&A-Bereich von Zoom. Wir beantworten sie am Ende.

**Und jetzt in den Chat: Von wo schaust Du heute zu?**

# Diese Masterclass ist für Dich, wenn …

- ✓ Du mit Menschen arbeitest und Nährstoffe sicher einsetzen willst
- ✓ Du oft hörst „alles im Normbereich“ und trotzdem etwas nicht stimmt
- ✓ Du viel gelesen hast und ständig über Widersprüche stolperst
- ✓ Du Dir mit Nährstoffen ein zweites Standbein aufbauen möchtest

Schreib eine 1 in den Chat, wenn Du Dich wiedererkennst.



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

# Deine Referenten



**Martin Auerswald, M.Sc.**

- Biochemiker
- Spiegel-Bestsellerautor
- Ausbilder Nährstofftherapie



**Dr. Martin Krowicki**

- Sportwissenschaftler
- Promotion in Arbeitsmedizin
- Ausbilder Nährstofftherapie




# Was hinter uns steht

## fast 1.000

Absolventen unserer Ausbildung

## 85 CME

Punkte: von der Ärztekammer zertifiziert

## Bestseller

„Faktencheck Nahrungsergänzungsmittel“ (Spiegel-Bestseller) und „Zell Reset“

## 10+ Jahre

Erfahrung mit Blutanalysen aus der täglichen Praxis

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

# Warum wir das hier machen



Drei Werdegänge mit gemeinsamen Zielen:

**Menschen messbar und spürbar weiterbringen.**

**Therapeuten der Zukunft ausbilden.**

# Der Therapeut der Zukunft

**Gestern**

- Behandelt Symptome
- „Im Normbereich“ heißt gesund
- Standarddosis für alle
- Entscheidet allein

**Zukunft**

- Sucht Ursachen und misst sie
- Optimal statt nur normal
- Dosis nach Messwert, dann Kontrolle
- Arbeitet Hand in Hand mit Therapeut und Klient

**Wo willst Du stehen?**

# Unser Prinzip für heute: Messen. Wissen. Handeln.

1

## Messen

Warum Mängel die Regel sind und kaum jemand nachmisst

2

## Wissen

Was die Forschung 2025/2026 zeigt, wenn nach Spiegel dosiert wird

3

## Handeln

Fall-Werkstatt: echte Fälle, Schritt für Schritt gelöst

**Bleib bis zum Schluss.**
Für alle Live-Teilnehmer gibt es am Ende einen exklusiven Black-Week-Vorteil und den Spickzettel „Optimale Blutwerte“.




TEIL 1 · MESSEN

# How to Nährstoffmangel

Ein ironischer 3-Schritte-Plan

1. ...
2. ...
3. ...

# Langjährige Schilddrüse-Patienten

Wollen sie mir wirklich erneut sagen,
dass mein Laborbefund „normal“ ist?



… sehe ich „normal“ aus?

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

# Schritt 1: Erhöhe den Verbrauch




**Verbrauch rauf**

Jeder dieser Faktoren kostet Mikronährstoffe. Die meisten haben mehrere davon gleichzeitig.

**Wie viele davon hast Du gerade?**

# Medikamente als Nährstoffräuber

| | | |
|---|---|---|
| **Säureblocker (PPI)** | ↓ Magnesium, B12, Eisen | |
| **Statine** | ↓ Coenzym Q10, Selen | |
| **Metformin** | ↓ B12, Folsäure | |
| **Pille** | ↓ B-Vitamine, Magnesium, Zink | |
| **Abnehmspritze (GLP-1)** | ↓ weniger Essen, weniger Nährstoffe | NEU |

**22 %**

der Menschen mit Abnehmspritze hatten nach 12 Monaten eine ernährungsbedingte Diagnose.

**Wer Medikamente nimmt, sollte seine Werte messen lassen.**






Quellen: Koceva A et al., Nutrients 2026 · Fachinformationen der genannten Arzneimittel

# Schritt 2: Reduziere die Aufnahme

**≈ 150 mg**

EPA + DHA pro Tag nehmen wir in Deutschland und Österreich im Schnitt auf

→

**≈ 2 g**

pro Tag braucht es meist für einen Omega-3-Index über 8 %

## Das wären pro Woche zum Beispiel:

**800 g** Lachs

**1,8 kg** Thunfisch

**60 Stück** Bio-Eier



SCHNELL. EINFACH. GESUND.

Quellen: Packaged Facts (Omega-3-Zufuhr nach Ländern) · Nährwertangaben, gerundet · Fachliches Team-Training, M. Auerswald

# Schritt 3: Leugne, dass Schritt 1 und 2 real sind

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

PRESSEINFORMATION

## Deutschland ist kein Vitaminmangelland

**FALSCH!**



Die überwiegende Zahl der Menschen in Deutschland ist mit Vitaminen ausreichend versorgt. Das zeigen repräsentative Studien, deren

Vitaminmangel und dadurch bedingte Krankheiten kommen in Deutschland äußerst selten vor. Meldungen wie Deutschland sei ein Vitaminmangelland spiegeln daher die tatsächliche Situation der Vitaminversorgung nicht wider. Vielmehr verunsichern sie die Verbraucher. Viele befürchten aufgrund

Verbraucherzentrale Brandenburg
https://www.verbraucherzentrale-brandenburg.de › wer...

Wer braucht denn sowas? – Produkte von unnütz bis ...

Expertenbewertung: Die **Verbraucherzentrale** rät davon ab, Kindern spezielle Lebensmittel mit

Verbraucherzentrale
https://www.verbraucherzentrale.de › sites › files PDF

Bunte Pillen: von nutzlos bis riskant

10.08.2023 — Anders als Arzneimittel unterliegen NEM derzeit keinem Zulassungs- verfahren. Für sie gibt es keine verbindlichen Höchstmengen. Von den vielen ...

3 Seiten

*„Nährstoffmängel sind überall. Sie sind überall um uns herum. Sogar jetzt, in genau diesem Raum. Du kannst es sehen, wenn Du aus dem Fenster schaust oder wenn Du Deinen Fernseher einschaltest. […] Es ist die Welt, die über Deine Augen gezogen wurde, um Dich vor der Wahrheit zu blenden.“*

*„Welcher Wahrheit?“*

*„Dass wir alle Nährstoffmängel haben – egal, wie gesund wir uns ernähren. Egal, wie viel Sport wir treiben. Ganz egal – jeder hat Nährstoffmängel.“*

SCHNELL. EINFACH. GESUND.



# Mängel sind die Regel.
# Bei Kranken erst recht.

## 91 %

der Frauen erreichen die empfohlene Vitamin-D-Zufuhr nicht (Männer: 82 %)

## bis 96 %

erreichen die Empfehlung für Jod nicht

## bis 51 %

der Krebspatienten haben schon bei der Erstvorstellung einen Mangel

## 72–78 %

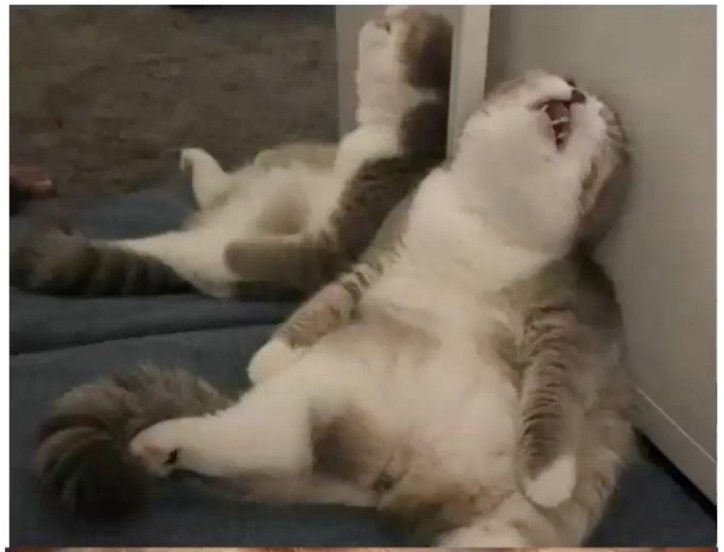
der neu Diagnostizierten mit Morbus Crohn haben mindestens einen Mangel




SCHNELL. EINFACH. GESUND.

Quellen: Max Rubner-Institut, NVS II · Muscaritoli 2023 · Gold 2022

Das Leben ohne Magnesium



Das Leben mit Magnesium





Deine Immunzellen mit Zinkmangel



Immunzellen auf Zink

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

# Was wir verordnen … und was Nährstoffe zeigen

Die Verordnungen steigen seit Jahren. Nährstoffe zeigen messbare Effekte, zusätzlich zur Therapie.

## Migräne

**Verordnungen 2019**

**30,5 Mio.**

Tagesdosen zur Akuttherapie verordnet, vor allem Triptane

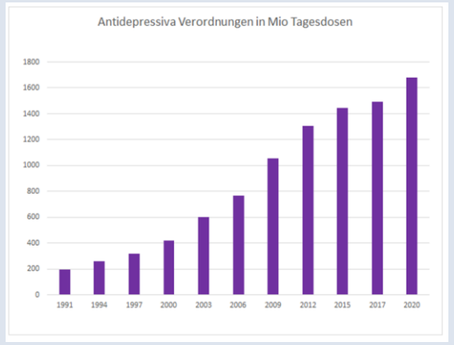
**Mit Nährstoffen**

**–4 Tage**

Kopfschmerz pro Monat mit 1,5 g EPA + DHA und weniger Omega-6

## Depression

**Verordnungen 1991–2020**



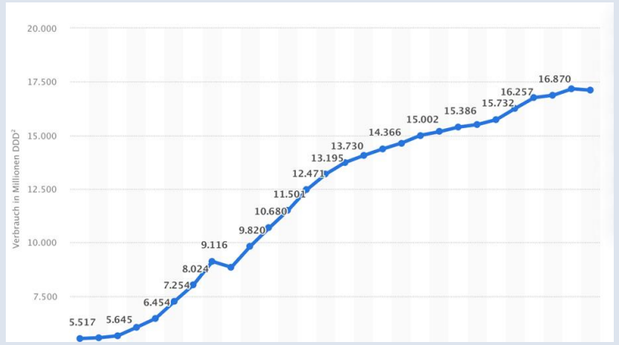

**Mit Nährstoffen**

**ca. 1 g**

Omega-3 pro Tag über 8 bis 12 Wochen: moderate, signifikante Besserung

## Bluthochdruck

**Verordnungen 1996–2023**




**Mit Nährstoffen**

**≈ –5 mmHg**

systolisch mit 3 g Omega-3 oder mit 500 bis 1.000 mg Magnesium

SCHNELL. EINFACH. GESUND.

Quellen: Zi-Trendbericht Migräne 2020 · Ramsden, BMJ 2021 · Arzneiverordnungs-Report · Liao, Transl Psychiatry 2019 · Statista · Mori 2000 · Houston 2011


Die Natur kennt keinen
Medikamenten-Mangel
... Nährstoffmängel schon




# Stichprobenhafte Nährstoffkontrollen

Bundesamt für Zellgesundheit

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

# Unsere Grundannahme ab jetzt

**1 Essenziell**

Nährstoffe sind lebensnotwendig. Ohne sie funktioniert keine einzige Zelle.

**2 Mangel ist verbreitet**

Die meisten Menschen sind bei mindestens einem Nährstoff unterversorgt, klinisch oder subklinisch.

**3 Optimum lohnt sich**

Werte im optimalen Bereich sind gut für die Zellgesundheit. Darauf deuten Studien und unsere Praxiserfahrung hin.

Fazit aus Teil 1

**Nährstoffe sind keine Option. Sie sind eine lebenslange Strategie für Gesundheit und Zellgesundheit.**

**Und es lohnt sich, die Werte in den grünen Bereich zu bringen.**

| Mangel | Normbereich | Optimum ✓ |
|---|---|---|

Ab jetzt stellt sich nur noch eine Frage: **Wie machen wir Nährstofftherapie richtig?**

# Die häufigsten Nährstoffdefizite, die wir messen

Das sehen wir in unseren Laboranalysen immer wieder.

## Sehr häufig

- Omega-3
- Jod
- Vitamin D
- Vitamin A
- Magnesium
- Folsäure
- Vitamin B12
- Coenzym Q10
- Vitamin K2

## Häufig

- Vitamin C
- Vitamin E
- Kalium



Deshalb gilt: **Messen statt raten.**

# Was offizielle Referenzwerte wirklich bedeuten

### Ziel: „ausreichende Versorgung“

Referenzwerte (z. B. der DGE) sollen klinische Mangelkrankheiten wie Skorbut oder Rachitis verhindern. Auf optimale Gesundheit sind sie **nicht** ausgelegt.

### Gemacht für den „gesunden Durchschnittsmenschen“

Den gibt es in der Praxis kaum noch: Fast jeder ist vorerkrankt, gestresst, übergewichtig oder nimmt Medikamente.

*DGE: „Sie beziehen sich nicht auf die Versorgung von Kranken und Rekonvaleszenten.“*

| Klinischer Mangel | ausreichend · Referenzwert | optimal · unser Ziel |
|---|---|---|

Nährstofftherapie zielt auf das **Optimum** unseres Körpers ab, nicht auf Minimalversorgung.





TEIL 2 · WISSEN

# Nährstoffe: Gamechanger in der Therapie

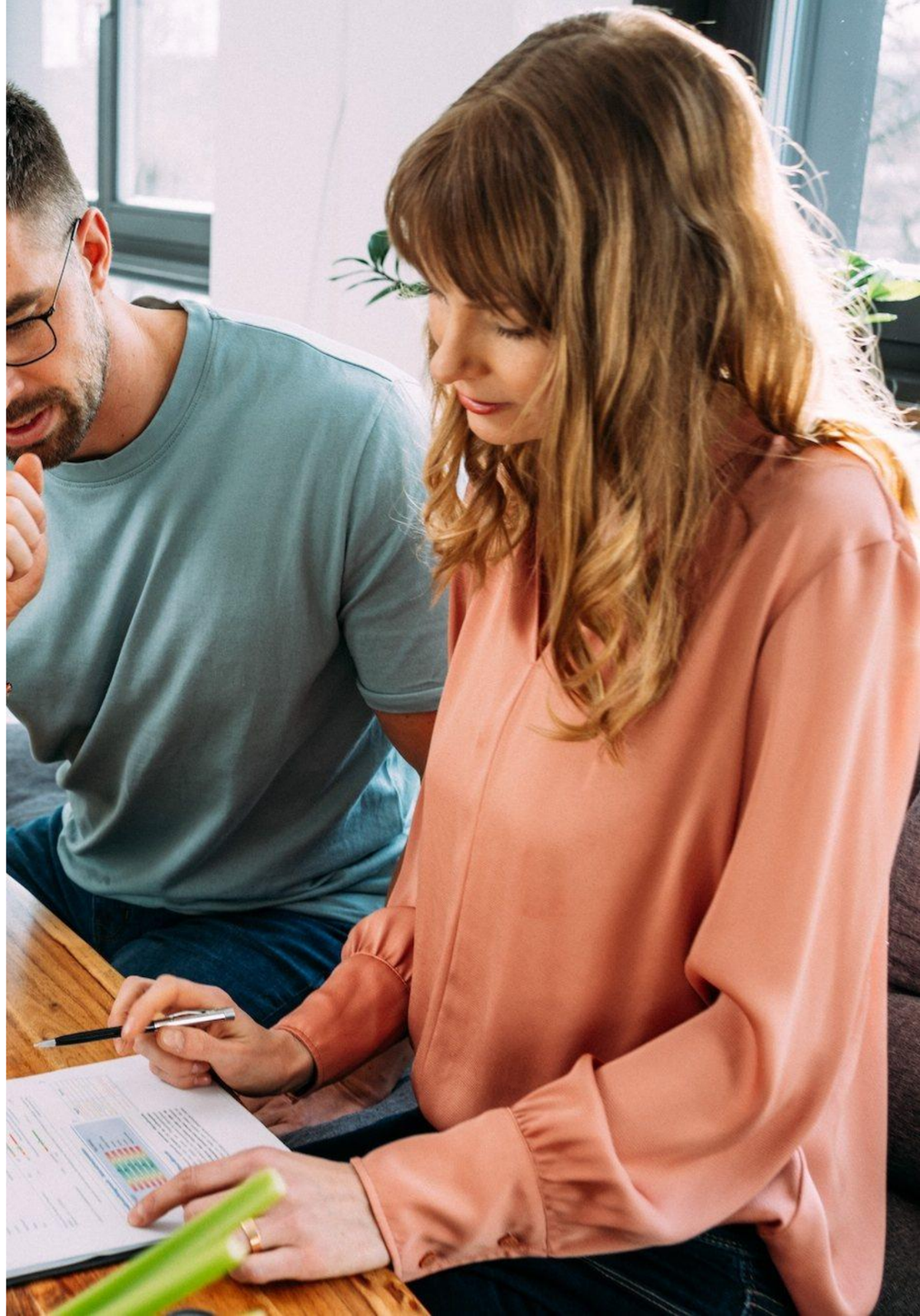
Was die Forschung 2025/2026 zeigt

# Omega-3 im Blut: ein Marker für Lebenserwartung

17 Kohortenstudien, 42.466 Menschen, im Mittel 16 Jahre beobachtet

| | |
|---|---|
| **–15 bis –18 %** | Gesamtsterblichkeit: höchstes vs. niedrigstes Fünftel |
| **8–12 %** | Zielbereich Omega-3-Index |
| **3–4 %** | typischer Index in Deutschland |

**Den eigenen Index kennt fast niemand. Dabei reicht ein Tropfen Blut.**





Quelle: Harris WS et al., Nat Commun 2021 · Index Deutschland: Fachliches Team-Training

# TARGET-D: Vitamin D nach Spiegel dosiert

630 Menschen nach Herzinfarkt, 4,2 Jahre. Vitamin D3 wurde so lange angepasst, bis der Spiegel über 40 ng/ml lag.

**–52 %**

erneute Herzinfarkte

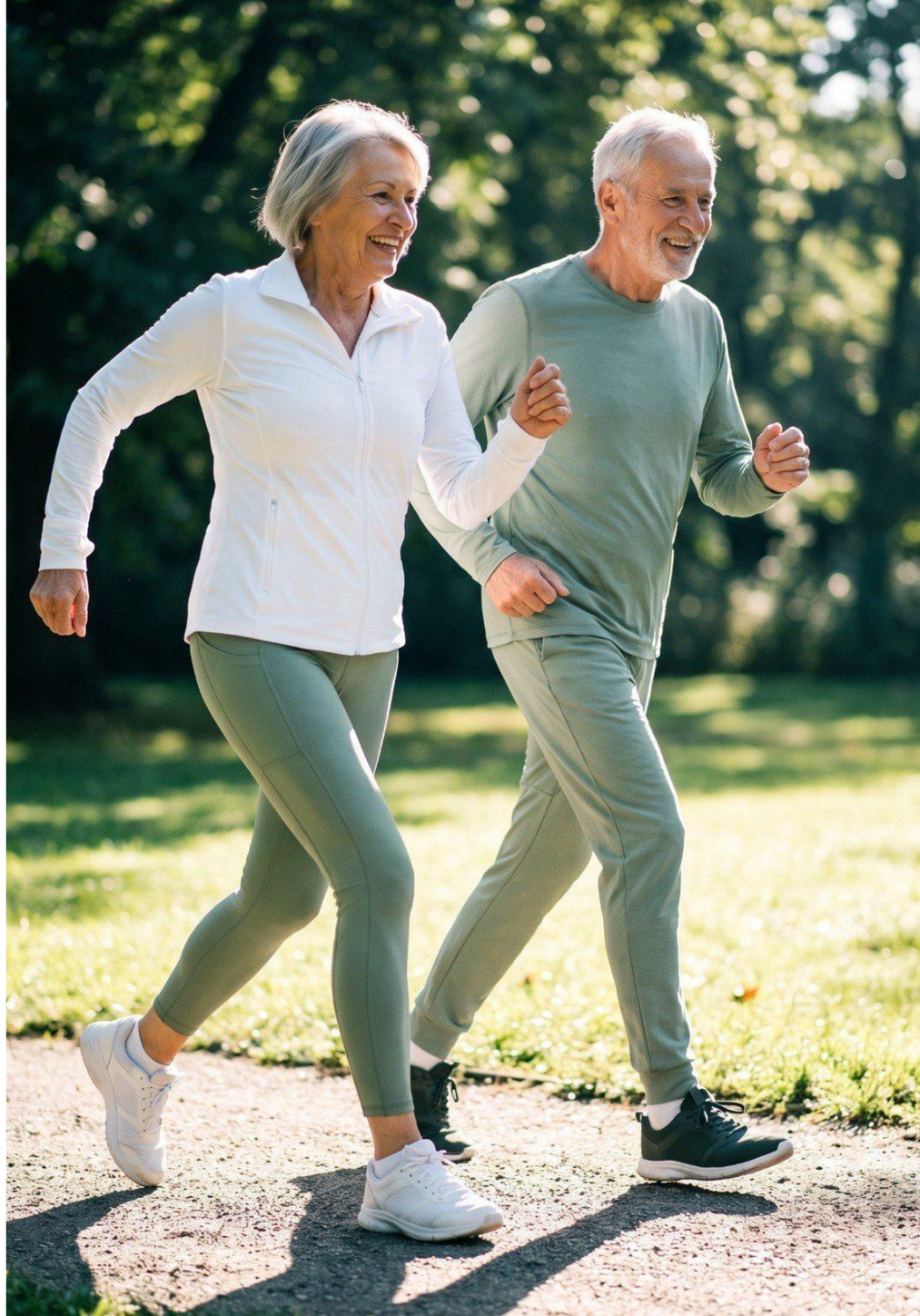
**56 %**

brauchten 5.000 IE oder mehr pro Tag

**kein Plus**

an Nierensteinen

Die meisten brauchten weit mehr als die üblichen 800 IE. Das zeigt nur die Messung.



SCHNELL. EINFACH. GESUND.

May HT et al., TARGET-D, AHA 2025 (Kongressdaten). Hauptziel nicht signifikant.

# Was gezielte Nährstofftherapie kann

Eine Auswahl aktueller Studien, immer ergänzend zur Standardtherapie

**Multiple Sklerose**

## 432 statt 224

Tage bis zur ersten Krankheitsaktivität mit Vitamin D

D-Lay MS, JAMA 2025

**Depression**

## 52 % statt 26 %

in Remission mit 5 g Kreatin zusätzlich zum Antidepressivum

Lyoo 2012

**Parodontitis**

## 58 % statt 23 %

erreichten mit Omega-3 das Behandlungsziel, so viele wie mit Antibiotika

Castro dos Santos 2026

**Herz-Kreislauf**

## 5,9 % statt 12,6 %

Herz-Kreislauf-Todesfälle mit Selen + Q10 bei Senioren

KiSel-10, 2013

**Autoimmun**

## –22 %

Autoimmunerkrankungen mit Vitamin D, ab dem 3. Jahr –39 %

VITAL, BMJ 2022

**Krebs**

## –12 %

Krebssterblichkeit mit täglichem Vitamin D (Bolus-Gaben ohne Effekt)

Kuznia, Ageing Res Rev 2023

# Warum Nährstoffstudien oft „enttäuschen“

**1** **Design**

Zu kurze Laufzeit, unpassende Kontrollgruppe

**2** **Kein Vorher–Nachher**

Nährstoffstatus nicht gemessen – auch Gesunde ohne Mangel

**3** **Qualität**

Minderwertige oder oxidierte Präparate

**4** **Menge**

Zu niedrig dosiert – oft unter dem, was wirkt

**5** **Einnahme**

Keine Kontrolle, ob wirklich genommen wurde

**Dazu: Natürliche Stoffe sind nicht patentierbar – große Studien werden selten finanziert.**




SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

# „Supplements bringen nichts“?

Schlagzeile, Mai 2026

**„Calcium und Vitamin D verhindern keine Brüche“**

BMJ · 69 Studien · 153.902 Erwachsene

**Untersucht:** Gabe an alle, mit oder ohne Mangel.

**Warum Studien oft „enttäuschen“:**

1. Kein Mangel gemessen
2. Zu niedrig dosiert
3. Zu kurze Laufzeit
4. Minderwertige Präparate
5. Einnahme nicht kontrolliert

Die Schlagzeile stimmt oft. Sie beantwortet nur eine andere Frage.



Quelle: BMJ 2026, doi 10.1136/bmj-2025-088050

# Empfehlungen vs. Vertrauen

| Parameter | Methode | Einheit | Ergebnis |
|---|---|---|---|
| Aerobe mesophile Koloniezahl | ISO 4833-1 / Amd 1, 2022-01 | KbE/g | < 100 |
| Peroxidzahl | NA F.1353 ASU L 13.00-6 (2) | meq O2/kg Öl | 48 |
| Totox-Zahl | berechnet | | 112 |
| Anisidinzahl | NA F.1275 DGF C-VI 6e(2) | | 16,0 |

Recherchequelle: Tomasz Wisniewski




SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

# Die Form entscheidet mit

Gleiche Zahl auf dem Etikett heißt nicht gleiche Wirkung im Körper.

| Nährstoff | Weniger gut | Besser |
|---|---|---|
| **Magnesium** | **Oxid:** viel Magnesium pro Kapsel, aber schlecht aufgenommen | **Citrat, Glycinat, Malat:** deutlich besser verfügbar |
| **Folat** | **Folsäure:** muss erst aktiviert werden – bei der häufigen MTHFR-Genvariante klappt das schlechter | **5-MTHF:** die aktive Form, direkt nutzbar |
| **Coenzym Q10** | **Ubiquinon:** muss im Körper erst umgewandelt werden (Richtwert 200 mg) | **Ubiquinol:** die reduzierte, aktive Form (Richtwert 50 mg) |
| **Vitamin D, A, E, K, Omega-3** | nüchtern oder zu einer fettarmen Mahlzeit | zu einer **fetthaltigen Mahlzeit** – fettlösliche Stoffe brauchen Fett |

Darum gilt: Die Wirkung kontrollierst Du **am Spiegel im Blut**, nicht am Etikett.



# Nährstoffe wirken im Team

Partner

## Vitamin D + Magnesium + K2

Ohne Magnesium kann der Körper Vitamin D nicht richtig aktivieren. K2 hilft, Calcium in die Knochen zu lenken.

Partner

## Eisen + Vitamin C

Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen aus Pflanzen und Präparaten.

Partner

## Selen + Vitamin C + Vitamin E + Coenzym Q10

Ein selenabhängiges Enzym recycelt Q10 in seine aktive Form. Vitamin C & E wirken mit.

Abstand halten

## Eisen, Zink, Magnesium, Calcium

Diese Mineralstoffe konkurrieren um die Aufnahme. Kaffee, Schwarztee und Phytinsäure bremsen zusätzlich.

Gegenspieler

## Zink + Kupfer

Zink hemmt die Kupferaufnahme. Wer lange hoch dosiert Zink nimmt, sollte Kupfer im Blick haben.

Achtung

## Folsäure + Vitamin B12

Folsäure kann eine Blutarmut durch B12-Mangel verdecken – die Nerven leiden trotzdem. B12 immer mitmessen.

Darum gibt es kein „Nimm einfach X“: Partner, Abstände und Dosis gehören zusammen.

**Nicht die Kapsel entscheidet, sondern der Spiegel im Blut.**

**Nährstofftherapie muss individuell sein**

**Messen. Wissen. Handeln.**



# Häufige Indikationen in der Praxis

- Müdigkeit, Antriebs- und Energielosigkeit
- Infektanfälligkeit
- Allergien
- Hauterkrankungen, Haarausfall
- Vergesslichkeit, Konzentrationsstörung
- Rheumatische Erkrankungen
- Neurologische Erkrankungen
- Metabolische & Herz-Kreislauf-Erkrankungen



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

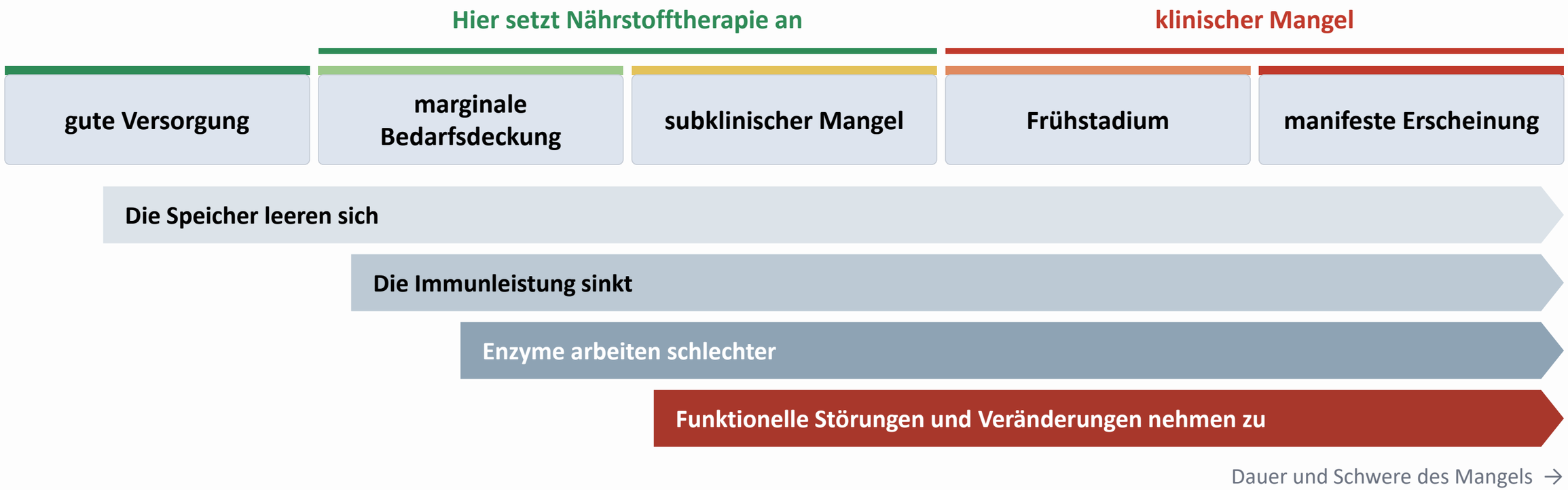


TEIL 3 · HANDELN

# Fall-Werkstatt

Aus der Praxis für die Praxis

# Vom optimalen Bereich bis zum Mangel




Und in die andere Richtung? **Mehr ist nicht automatisch besser.**

| zu wenig: Mangelrisiko | sicherer Zufuhrbereich: hier liegt das Optimum | zu viel: Überdosierungsrisiko |
|---|---|---|

SCHNELL. EINFACH. GESUND.

Quellen: Stadien nach Brubacher 1993 · Konzept des sicheren Zufuhrbereichs nach Health and Welfare Canada 1983, BfR

# Richtig messen: Probe, Marker, Zeitpunkt

## 1 · Die richtige Probe

**Serum**
Momentaufnahme außerhalb der Zellen. Für viele Werte gut, bei Nährstoffen oft nur eine Näherung.

**Vollblut**
erfasst auch, was in den Zellen steckt. Besser für Magnesium, Zink, Selen und Kalium.

**Erythrozyten / Trockenblut**
Langzeitwert. Der Omega-3-Index spiegelt die letzten 3–4 Monate.

## 2 · Der richtige Marker

| | |
|---|---|
| **Vitamin D** | 25-OH-Vitamin-D |
| **Vitamin B12** | Holo-TC, bei Bedarf Methylmalonsäure |
| **Eisen** | Ferritin + Transferrinsättigung (+ CRP) |
| **Magnesium** | Vollblut statt Serum |
| **Omega-3** | Omega-3-Index in den Erythrozyten |
| **Jod** | Urin, bezogen auf Kreatinin |

## 3 · Der richtige Zeitpunkt

Vitamin D im Spätwinter messen · Nachkontrolle frühestens nach ca. 3 Monaten, Omega-3 nach ca. 4 Monaten · am Vortag keine Präparate

# Tipp: Das Schulnotenprinzip

**Ein Wert im Normbereich ist wie eine 4: bestanden, aber nicht gut. Wir wollen die 1.**



| Nährstoff | Normbereich* | Optimalbereich |
|---|---|---|
| **Vitamin D (25-OH-D)** | 30–100 ng/ml (75–250 nmol/l) | **50–80 ng/ml (125–200 nmol/l)** |
| **Vitamin B12 (Holo-TC)** | 50–150 pmol/l | **100–150 pmol/l** |
| **Folsäure (Serum)** | > 3,9 nmol/l | **15–20 nmol/l** |
| **Jod (im Urin)** | 100–200 µg/g Kreatinin | **ca. 150 µg/g Kreatinin** |
| **Eisen (Ferritin)** | 10–291 µg/l | **Frauen (mit Periode) > 70 µg/l**<br>**Männer > 100 µg/l** |
| **Omega-3-Index** | Ø Deutschland: 3–4 % | **8–12 %** |
| **Magnesium (Serum)[1]** | 0,8–1,1 mmol/l | **> 0,9 mmol/l** |
| **Selen (Serum)** | ca. 70–130 µg/l | **100–140 µg/l** |
| **Coenzym Q10 (Serum)** | 0,8–1,2 µg/ml | **> 2,5 µg/ml (therapeutisch)** |
| **Vitamin C (Plasma)** | ca. 20–80 µmol/l | **> 70 µmol/l (ideal > 90)** |



* je nach Labor und Methode · [1] Serum zeigt einen Mangel in den Zellen oft nicht – aussagekräftiger ist Vollblut

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

# Fall 1: Erhöhte Nährstoffe??? + HPU

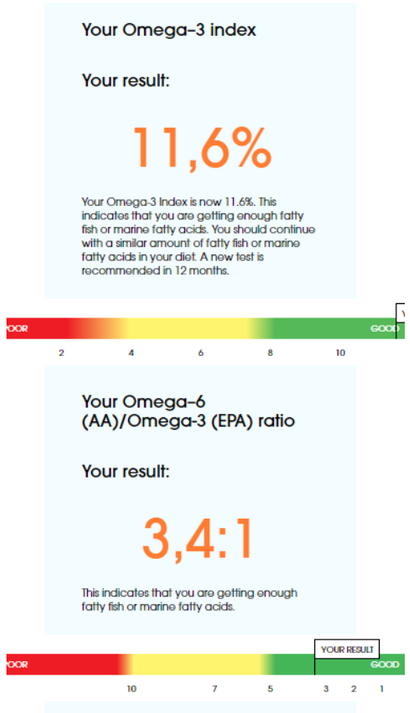
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5 | Fettsäuren-Profil~ | | | | |
| 5 | Omega-3-Fettsäuren~ | | | | |
| **5** | **18:3 alpha-Linolensäure~** | **25,6** | **mg/l** | **4,0-15,0** | **[ ..... *>** |
| **5** | **20:3 Eicosatriensäure~** | **1,7** | **mg/l** | **2,0-10,0** | **<* ..... ]** |
| **5** | **20:5 Eicosapentaensäure (EPA)~** | **180,7** | **mg/l** | **3,0-36,0** | **[ ..... *>** |
| **5** | **22:6 Docosahexaensäure (DHA)~** | **320,2** | **mg/l** | **25,0-80,0** | **[ ..... *>** |
| 5 | 22:5 Docosapentaensäure~ | 17,1 | mg/l | < 25,0 | [ .....*.. ] |
| 5 | Omega-6-Fettsäuren~ | | | | |
| 5 | 18:2 Linolsäure~ | 1043,9 | mg/l | 750,0-1300,0 | [ ....*... ] |
| **5** | **18:3 gamma-Linolensäure~** | **3,0** | **mg/l** | **5,0-23,0** | **<* ..... ]** |
| 5 | 20:2 Eicosadiensäure~ | 6,2 | mg/l | < 20,0 | [ ..*..... ] |
| **5** | **20:3 Eicosatriensäure (DGLA)~** | **26,7** | **mg/l** | **30,0-90,0** | **<* ..... ]** |
| 5 | 20:4 Arachidonsäure (AA)~ | 375,9 | mg/l | 20,0-400,0 | [ .....* ] |
| 5 | 22:2 Docosadienoinsäure~ | 3,9 | mg/l | | |
| 5 | Summe und Quotienten~ | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **5** | **Summe Omega-3-Fettsäuren~** | **545,3** | **mg/l** | **78,0-130,0** | **[ ..... *>** |
| 5 | Summe Omega-6-Fettsäuren~ | 1459,6 | mg/l | 895,0-1493,0 | [ .....* ] |
| **5** | **Omega-6/Omega-3~** | **2,7** | | **7,0-12,0** | **<* ..... ]** |

Herz-Kreislauf-protektiver Zielbereich: 4,0 - 6,0

Der Omega-6/Omega-3-Quotient liegt sogar unterhalb des empfohlenen Herz-Kreislauf-protektiven Zielbereichs von 4-6.

| | | |
|---|---|---|
| 5 | AA/EPA~ | 2,1 |
| 5 | AA/DGLA~ | 14,1 |




| | Fatty acid | Type | Your values | Recommended range plasma-values | Potential health effects with too high values | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Palmitic acid (PA) C16:0 | Saturated | 22,5 | 20 - 27 | Increased risks for CV diseases | |
| 2 | Stearic acid (SA) C18:0 | Saturated | 13,7 | 8 - 12 | Important for a healthy skin. Often found in skin products | |
| 3 | Oleic acid (OA) C18:1 | Unsaturated Omega-9 | 19,9 | 15 - 25 | Can decrease blood pressure and reduce risks for CV diseases | |
| 4 | Linoleic acid (LA) C18:2 | Unsaturated Omega-6 | 19,9 | 20 - 30 | An essential fatty acid – that is important for development of a healthy skin – but can give ulcerative colitis in too high concentrations | |
| 5 | Alfa Linoleic Acid (ALA) C18:3 | Unsaturated Omega-3 | 0,47 | 0,2 – 0,6 | Can lower risks for cardiovascular diseases | |
| 6 | Gamma Linoleic Acid (GLA) C18:3 | Unsaturated Omega-6 | 0,16 | Not defined | Can reduce skin-symptoms with eczema | |
| 7 | Dihomo-gamma-linoleic acid (DGLA) C20:3 | Unsaturated Omega-6 | 0,86 | 0,5 – 1,2 | Has anti-inflammatory and anti-coagulation effects | |
| 8 | Arachidonic acid (AA) C20:4 | Unsaturated Omega-6 | 11,1 | 4 – 8 | Can reduce risks for CV-diseases. Can improve insulin sensitivity. Can enhance inflammation | |
| 9 | Eicosa-pentanoic acid (EPA) C20:5 | Unsaturated Omega-3 | 3,25 | 1 - 7 | Works anti-inflammatory | |
| 10 | Docosa-pentanoic acid (DPA) C22:5 | Unsaturated Omega-3 | 1,74 | 0,8 – 2,0 | No obvious health benefits observed | |
| 11 | Docosa-hexanoic acid (DHA) | Unsaturated Omega-3 | 6,5 | 2 - 7 | Structural membrane functions. Important for brain development | |

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

# Fall 1: Erhöhte Nährstoffe??? + HPU

| Untersuchung | Ergebnis | Einheit | Referenzbereich | Grafik |
|---|---|---|---|---|
| 5 Kalium | 4,27 | mmol/l | 3,50-5,10 | [ ...*.... ] |
| 5 Calcium | 2,34 | mmol/l | 2,15-2,50 | [ ....*... ] |
| 5 Magnesium | 0,82 | mmol/l | 0,66-1,07 | [ ...*.... ] |
| 5 Harnsäure | 4,67 | mg/dl | 3,40-7,50 | [ ..*..... ] |
| 5 Eiweiß (gesamt) | 65,9 | g/l | 64,0-81,0 | [ *..... ] |
| 5 Ferritin | 209 | µg/l | 30-400 | [ ...*.... ] |
| **5 Eisen im Serum** | **227** | **µg/dl** | **35-168** | **[ ..... *>** |
| 4 Mangan im Blut~ | 8,5 | µg/l | | |
| BAR-Wert: 15 µg/l (273 nmol/l)<br>BAR = Biologischer Arbeitsstoff-Referenzwert<br>(Hintergrundbelastung eines Stoffes im Körper eines Erwachsenen im berufsfähigen Alter, welcher bei der Arbeit dem Stoff nicht ausgesetzt ist.) | | | | |
| 5 Kupfer im Serum~ | 111<br>kontrolliert! | µg/dl | 56-111 | [ .....* ] |
| 4 Zink im Blut~ | 7,01 | mg/l | 4,50-9,00 | [ ....*... ] |
| **4 Selen im Blut~** | **157**<br>**kontrolliert!** | **µg/l** | **67-135** | **[ ..... *>** |
| 5 Jod im Serum~ | 63,5 | µg/l | 40,0-80,0 | [ ....*... ] |
| 5 Coenzym Q10~ | 647 | µg/l | 600-1000 | [ *..... ] |
| **Vitamine** | | | | |
| 4 Vitamin B6~ | 18 | µg/l | 5-50 | [ ..*..... ] |
| **5 Vitamin B12** | **950** | **ng/l** | **197-771** | **[ ..... *>** |
| **5 25-OH Vitamin D3** | **81** | **µg/l** | **20-70** | **[ ..... *>** |
| Anzustrebender Zielbereich der Vitamin D (25-OH)-Konzentration: mind. 30 µg/l<br>(Holick, N Engl J Med 2007;357:266-81) | | | | |
| 5 Vitamin E (alpha-Tocopherol)~ | 12 | mg/l | 5-18 | [ ....*... ] |
| HPLC | | | | |

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

# Fall 2: Vitamin D Stoffwechsel

**Frau, Mitte 50**

Seit Monaten müde, träge, häufige Infekte, Wechseljahresbeschwerden

Supplementiert schon viel (10.000 i.E. Vitamin D)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Vitamin D 25-OH | - | **24** | µg/l | 30-100 | CLIA S |

Mangel < 10 µg/l; unzureichende Versorgung 10 - 30 µg/l; ausreichende Versorgung 30 - 100 µg/l; Toxizität > 100 µg/l
Achtung! Bitte beachten Sie den neuen Referenzbereich ab 20.03.2023.

Weiterhin 10.000 i.E. (anderes Produkt)
+ Co-Faktoren (Magnesium, Bor)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Vitamin D 25-OH | 65 | µg/l | 30-100 | CLIA S |

Mangel < 10 µg/l; unzureichende Versorgung 10 - 30 µg/l; ausreichende Versorgung 30 - 100 µg/l; Toxizität > 100 µg/l



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

# Fall 3: Energie, Schilddrüse

## Mann, 25 J.

Starke Müdigkeit, Ausdauer lässt nach, kein Selbstvertrauen, friert schnell

Hallo Martin,

danke für Deine Antwort.
Umso frustrierender ist es für mich kein Progress zu haben, egal, wie aktiv mein Lebensstil ist... Ich würde gerne das ändern und ich würde mich freuen, mit Dir einen Coaching-Termin auszumachen, um den Kern des Problems zu finden.

Was ich auf jeden Fall merke, ist dass meine Selbstwahrnehmung positiver geworden ist, ich bin nicht mehr so kritisch zu mir. Ich glaube ich trete jetzt etwas selbstbewusster auf. Außerdem, vielleicht hat es damit nichts zu tun, aber ich bin jetzt habe ich gemerkt, dass ich mehr Interesse an Sex habe, was früher eher selten der Fall war. Und ich trete in diesem Bereich auf jeden Fall besser auf, wie in meinen Erinnerungen vor 2-3 Jahren.

**SCHILDDRÜSE**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Trijodthyronin, freies (fT3) | S | ECLIA | 3,18 | | ng/l | 2,04 - 4,40 |
| Thyroxin, freies (fT4) | S | ECLIA | 1,08 | | ng/dl | 0,93 - 1,71 |
| TSH, basal | S | ECLIA | ↑ 9,23 | | mU/l | 0,27 - 4,20 |

Latente Hypothyreose. Zur weiteren Abklärung wird die Bestimmung von TAK- oder TPO (MAK)-Ak empfohlen.

Leichte Hypothyreose!

**KNOCHENSTOFFWECHSEL**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Vitamin D3 25-OH | S | CLIA | ↓ 47,7 | | nmol/l | 50 - 250 |

Mangel: < 25 nmol/l
insuff. Versorgung: 25 - 50 nmol/l
ungenügende Reserve: 51 - 100 nmol/l
genügende Reserve: 101 - 250 nmol/l
toxisch: > 250 nmol/l

**VITAMINE**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Vitamin B12 | S | ECLIA | 368 | | pg/ml | 197 - 771 |

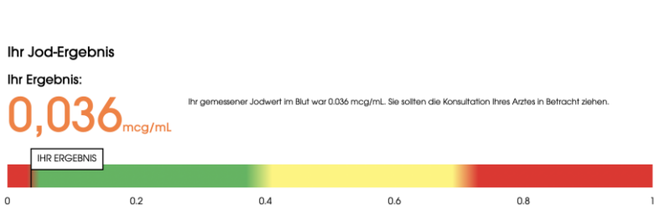
Das Vitamin B12 liegt im Graubereich. Bei einer Nierenerkrankung oder klinischer Symptomatik wird die zusätzliche Bestimmung von Holotranscobalamin (Speicherreserve und früher Marker einer Resorptionsstörung) und Methylmalonsäure (Marker des bereits eingetretenen, intrazellulären Mangels) empfohlen.

Ihr Jod-Ergebnis

Ihr Ergebnis:

0,036 mcg/mL

Ihr gemessener Jodwert im Blut war 0,036 mcg/mL. Sie sollten die Konsultation Ihres Arztes in Betracht ziehen.




5,1%

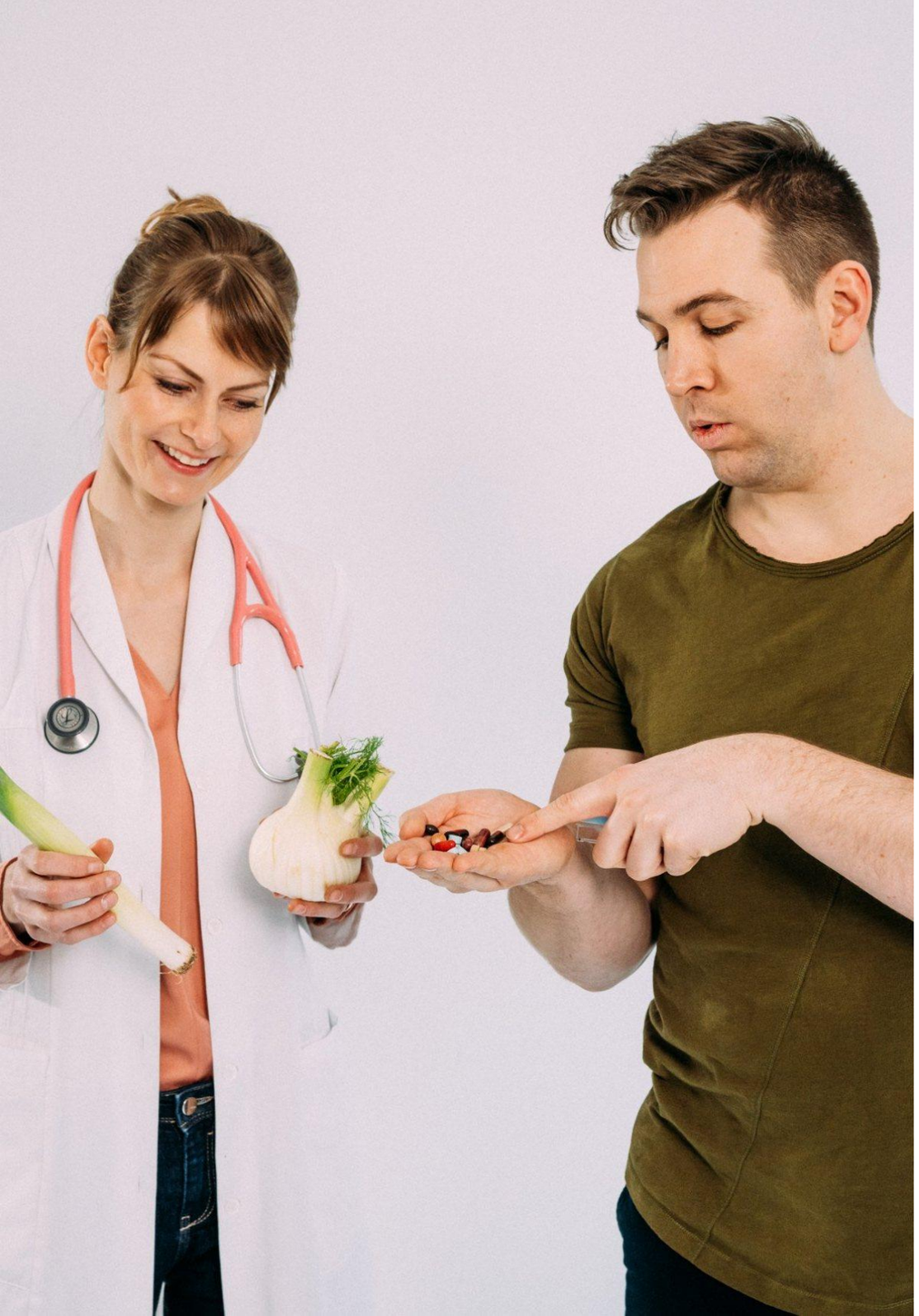
Ihr Omega-3-Index liegt nun bei 5,1 %. Sie sollten täglich mindestens 1–2 Gramm marine Fettsäuren (Omega-3) zu sich nehmen (0,15 ml pro 1 kg Körpergewicht). Ein erneuter Test wird nach 4 Monaten empfohlen, da die Lebensdauer eines roten Blutkörperchens (Erythrozyt) 120 Tage beträgt.




Ansonsten habe ich meine Arbeit gekündigt und bin in diesem Monat "im Urlaub". Das gefällt mir ganz gut. Ansonsten habe ich auch angefangen Kampfsport zu machen, was ich schon seit langem wollte. Ich mache Muay Thai 1 Mal pro Woche. Bislang nur Training, keine Sparrings. Das fühlt sich richtig intensiv an: 1,5 Stunden endloses HIIT 😅

11:50

SCHNELL. EINFACH. GESUND.



# Therapeuten der Zukunft kennen die Grenzen

| | |
|---|---|
| **Vitamin B6 hochdosiert** | Obergrenze 12 mg pro Tag, alle Präparate addieren |
| **Eisen ohne Messung** | Erst Ferritin und Transferrinsättigung prüfen |
| **Vitamin K2 + Marcumar** | Nur mit dem Arzt, INR kontrollieren |

**Rechtssicher:** Health Claims ja, Heilversprechen nein.

Ein Nahrungsergänzungsmittel ersetzt niemals einen gesunden Lebensstil.

SCHNELL. EINFACH. GESUND.

Quellen: EFSA J 2023;21:e08006 · Health-Claims-Verordnung (EG) Nr. 1924/2006

# Das weißt Du jetzt

1. Nährstoffmängel sind die Regel – gerade bei Menschen mit Erkrankungen.
2. Medikamente und die Abnehmspritze verschärfen das – meist unbemerkt.
3. „Im Normbereich“ heißt nicht optimal: Referenzwerte schützen nur vor dem klinischen Mangel.
4. Gezielt ausgeglichen sind Nährstoffe echte Gamechanger: Herz, MS, Depression, Krebs.
5. Negative Schlagzeilen einordnen: Meist fehlten Mangel, Messung oder passende Dosis.
6. Form, Partner und Timing entscheiden mit, ob ein Nährstoff wirkt.
7. Dosis nach Spiegel statt nach Schema – nur die Messung zeigt, was jemand braucht.
8. Sicher beraten heißt: Chancen, Grenzen und Rechtliches kennen.

Das ist das Fundament. Die spannende Frage: Kannst Du das schon anwenden – sicher, bei Dir und bei anderen?

# Kannst Du das schon?

Fünf Fälle aus dem Alltag – beantworte sie still für Dich.

1. Klientin nimmt L-Thyroxin und möchte Magnesium und Eisen – wie planst Du die Einnahme?
2. Vitamin D bei 18 ng/ml, 90 kg Körpergewicht – welche Dosis, wann nachmessen?
3. Eine Kundin startet mit der Abnehmspritze – welche Werte, wann, worauf achtest Du?
4. Omega-3-Index 3,8 % bei einem 60-Jährigen nach Herzinfarkt – wie gehst Du vor?
5. Wie formulierst Du Deine Empfehlung rechtssicher – auch auf Social Media?

**Zögerst Du bei zwei oder mehr Fragen? Völlig normal.**

Heute hast Du gesehen, was Nährstoffe können. Das Wie – sicher, für Dich und für andere – braucht eine fundierte Ausbildung.

# Heute: die Spitze des Eisbergs




HEUTE IN 75 MINUTEN

Der Überblick: Nährstoffmängel, Medikamente, neue Studien und Praxisbeispiele.

DARUNTER: DIE AUSBILDUNG

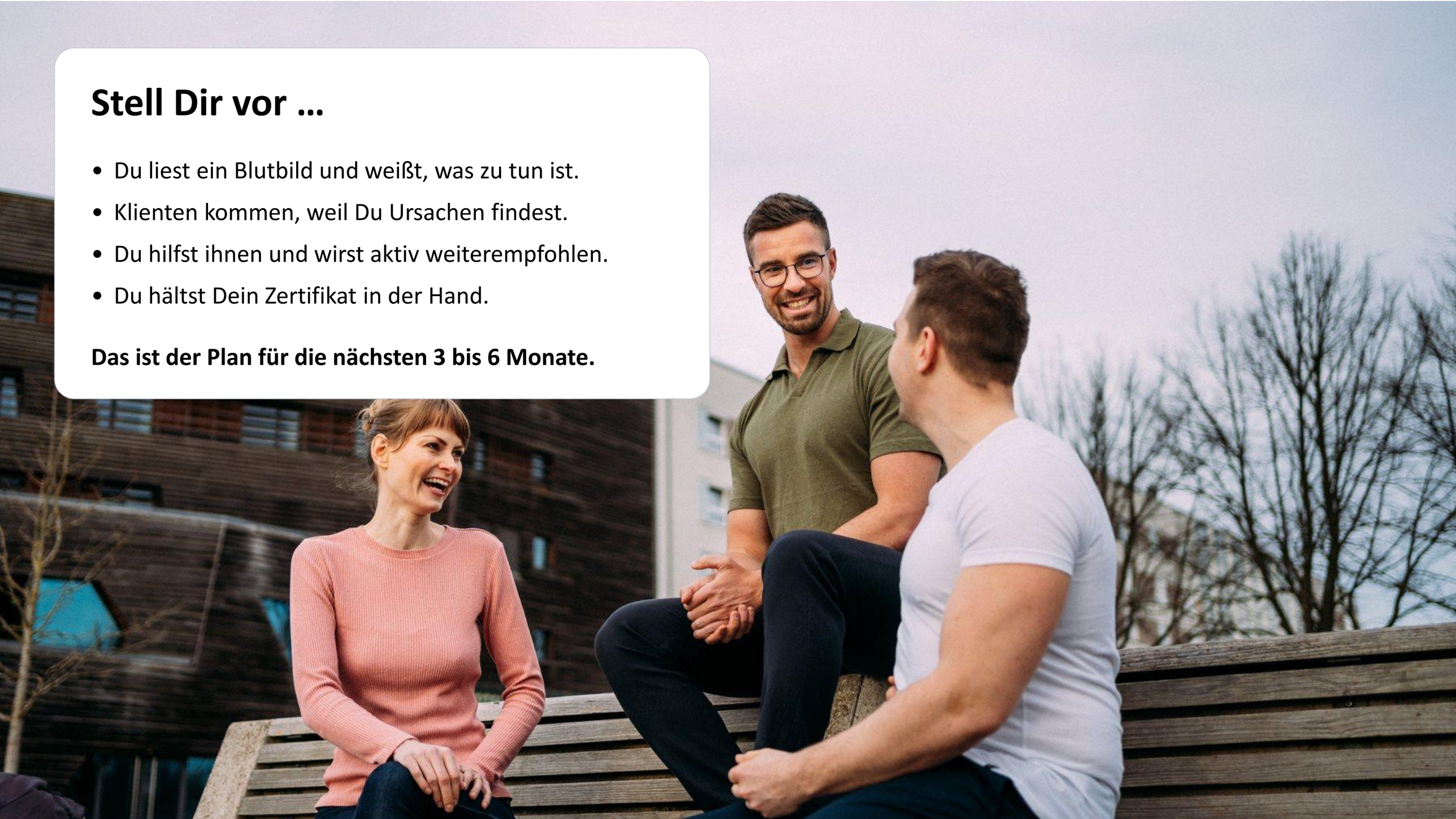
| | |
|---|---|
| • **60 Nähr- & Vitalstoffe im Detail** | **Kernstück** |
| • **Protokolle für 35 Indikationen** | **Praxis** |
| • **Biochemie-Grundkurs** | **Grundlagen** |
| • **Interaktionen & Medikamente** | **Sicherheit** |
| • **Coaching-Arbeit & Rechtliches** | **Business** |

Heute hast Du gesehen, was möglich ist. In der Ausbildung lernst Du, wie Du es sicher anwendest.

# Stell Dir vor …

- Du liest ein Blutbild und weißt, was zu tun ist.
- Klienten kommen, weil Du Ursachen findest.
- Du hilfst ihnen und wirst aktiv weiterempfohlen.
- Du hältst Dein Zertifikat in der Hand.

**Das ist der Plan für die nächsten 3 bis 6 Monate.**



# Werde Nähr- & Vitalstoff-Coach




**Online · 85 CME-Punkte · fast 1.000 Absolventen**

### Offiziell zertifiziert

Von der Ärztekammer, 85 CME-Punkte

### Flexibel

3–6 Monate nebenberuflich, online, in Deinem Tempo

### Für wen?

Gesundheitsberufe, Coaches, Ernährungsberater und Quereinsteiger

### Fundiert

Biochemie trifft Praxis, über 60 Stunden Video

# DIE 60 WICHTIGSTEN NÄHR- UND VITALSTOFFE

## Einführung

Crashkurs organische Chemie, Zellbiologie, Zellstoffwechsel

## Fettsäuren

u.a. Omega-3, Omega-6, Lecithin und Phospholipide



## Wasserlösliche Vitamine

B-Vitamine, Vitamin C



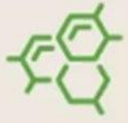
## Fettlösliche Vitamine

Vitamin A, D, E, K




## Aminosäuren & Derivate

u.a. EAA's, Nicht-EAA's, Melatonin, Betain, GABA, Glutathion



## Biogene Amine

u.a. Kreatin, Carnitin, Cholin, Spermidin



## Vitaminoide

u.a. Q10, PQQ, Liponsäure, Lutein, Zeaxanthin ...



## Mineralstoffe

u.a. Natrium, Calcium, Kalium, Magnesium, Schwefel ...



## Spurenelemente

u.a. Bor, Chrom, Jod, Selen, Eisen, Silizium, Vanadium ...



## Antioxidantien

Alles über körpereigene & körperfremde Antioxidantien



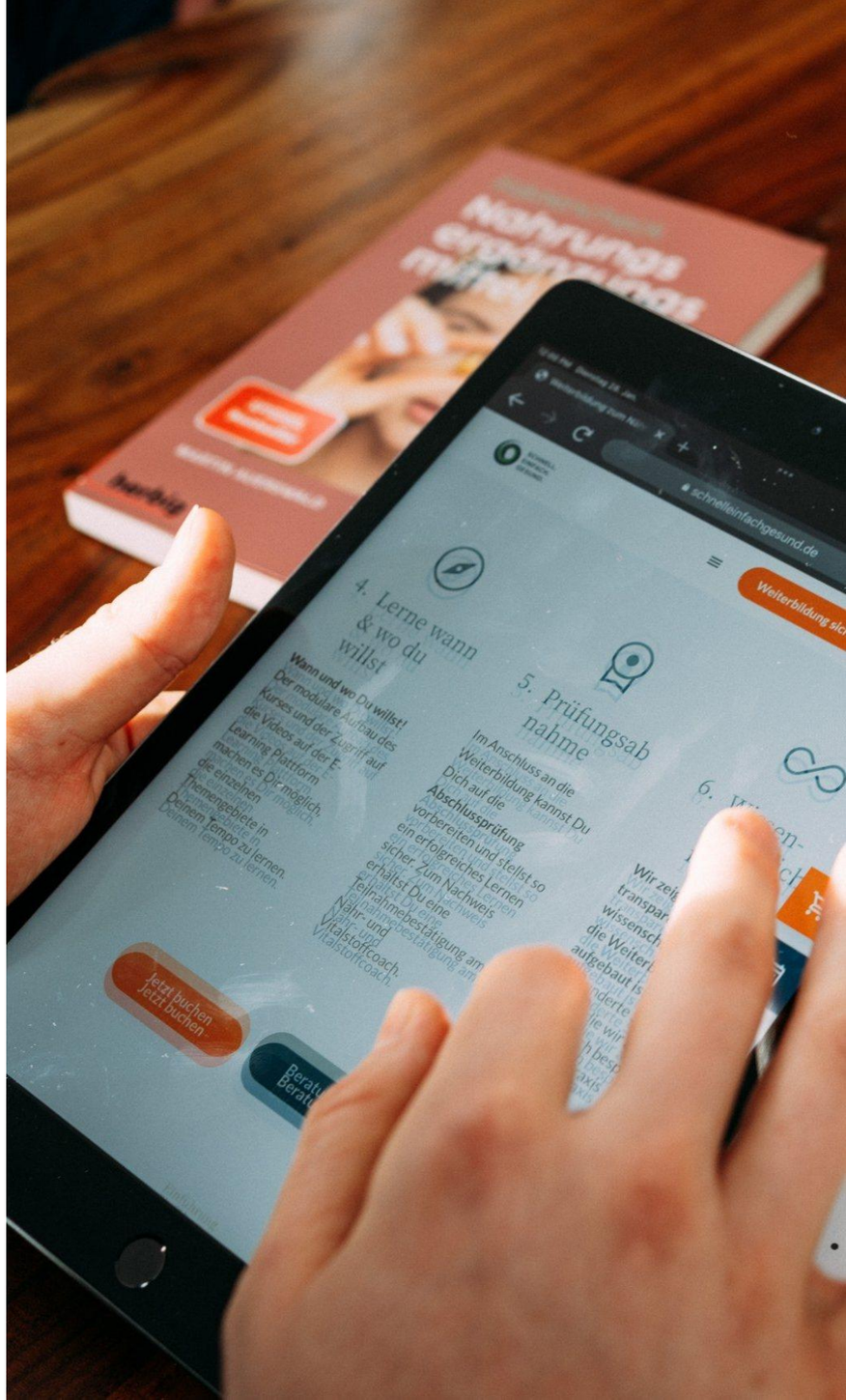
## Sonst. Vitalstoffe

u.a. SAMe, Inositol, Knorpelstoffe, Endocannabinoide



# Was Du bekommst

| | | |
|---|---|---|
| ✓ | Lektionen zu den 60 wichtigsten Nähr- & Vitalstoffen | **5.000 €** |
| ✓ | Protokolle für 35 Indikationen | **1.500 €** |
| ✓ | Biochemie-Grundkurs (3,5 Stunden) | **500 €** |
| ✓ | Interaktionen: Medikamente & Nährstoffe | **500 €** |
| ✓ | Fachwissen Nahrungsergänzungen | **349 €** |
| ✓ | Coaching-Arbeit inkl. Rechtlichem | **3.000 €** |
| ✓ | Skool-Community + monatliches Live-Q&A | **1.000 €** |
| ✓ | Fallbeispiele aus unserer täglichen Arbeit | **1.000 €** |
| **Gesamtwert** | | **12.849 €** |




SCHNELL. EINFACH. GESUND.

# Deine Investition

## Das bekommst Du

- ✓ 60 Nähr- & Vitalstoffe + 35 Indikations-Protokolle
- ✓ Biochemie-Grundkurs & Interaktionen
- ✓ Coaching-Arbeit inkl. Rechtlichem
- ✓ Skool-Community + monatliches Live-Q&A
- ✓ Zertifikat · 85 CME-Punkte
- ✓ Black-Week-Boni + 14 Tage Geld-zurück-Garantie

**BLACK WEEK BIS 30.11.2026**

Gesamtwert ~~12.849 €~~

regulär ~~5.950 €~~

# 5.200 €

**mit dem Code BLACK26**

**Jetzt Coach werden**

auch in bis zu 3 Monatsraten

Mit dem Handy scannen. Der Link steht auch im Chat.

# Vielleicht fragst Du Dich gerade …

**Muss ich dafür Medizin studiert haben?**

Nein. Der Biochemie-Grundkurs holt Dich zu Beginn ab.

**Kann ich da folgen?**

Ja. Schritt für Schritt aufgebaut, alles beliebig oft wiederholbar, plus Community und Live-Q&A.

**Darf ich das überhaupt?**

Ja. Als Coach berätst Du zu Ernährung und Nährstoffen. Diagnose und Therapie bleiben bei Arzt und Heilpraktiker.

**Habe ich dafür Zeit?**

Online und in Deinem Tempo:
3 bis 6 Monate nebenberuflich, unbegrenzter Zugang.



# Das sagen Teilnehmer

★★★★★

*„Ich war ganz neu im Gesundheitsbereich. […] Heute berate ich Menschen, die in ähnlicher Situation sind, wie ich es war, und konnte schon vielen helfen.“*

**Andrea, Prüfung nach 4 Monaten**

★★★★★

*„Seriöser und kompetenter als quasi jede Uni-Vorlesung. […] Komplexes Thema übersichtlich und gut strukturiert auf den Punkt gebracht.“*

**Severin, Teilnehmer**

★★★★★

*„Ich habe mich für diese Ausbildung entschieden, weil sie online ist und ich das Tempo selbst bestimmen kann. Da ich einen 40-Stunden-Job habe […] – der Kurs ist echt gut aufgebaut, sehr informativ und auch motivierend.“*

**Brigitte, Teilnehmerin**

# Dein Bonus bei Anmeldung bis 30.11.

BONUS 1

## Spickzettel-Paket

Optimale Blutwerte, Wechselwirkungen und Einheiten-Umrechner als PDF

*Damit Du sofort sicher berätst*

BONUS 2

## Leitfaden „Rechtssicher beraten“

Health Claims kompakt: Was Du sagen darfst, auch auf Social Media

*Damit Du weißt, was Du sagen darfst*

BONUS 3

## Gedrucktes, fertiges Skript

Zum Nachlesen, zum Markieren, für besseres Lernen – komplett fertig. Brandneu.

*Damit keine Frage offen bleibt*

Die Boni gibt es nur in der Black Week, zusätzlich zum Preisvorteil.

# 14 Tage Geld-zurück-Garantie

Melde Dich an und schau Dir die Module an. Passt es nicht zu Dir, genügt eine formlose E-Mail innerhalb von 14 Tagen.

**14 Tage**

zum Reinschauen

**1 E-Mail**

genügt, formlos

**100 %**

Deines Geldes zurück

**Warum wir das machen?**
Wir wissen, was in dieser Ausbildung steckt.



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

# Zwei Wege von hier aus

Beide sind in Ordnung. Wichtig ist, dass Du bewusst entscheidest.

Weg 1

## Allein weitermachen

- Infos selbst zusammensuchen und Widersprüche aushalten
- Unsicher bleiben bei Blutwerten, Dosis und Wechselwirkungen
- Fragen von Familie und Klienten mit Halbwissen beantworten

Weg 2

## Mit System, in der Ausbildung

- 60 Nährstoffe, 35 Protokolle, Schritt für Schritt
- Zertifikat mit 85 CME-Punkten
- 14 Tage Geld-zurück-Garantie
- 5.200 € mit BLACK26, bis 30.11.2026

**Jetzt Coach werden**

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

# Nur heute exklusiv: Das Vermarktungsmodul

**Wert 1.000 € · nur bei Buchung bis heute, 13.11., 24 Uhr**

Wir teilen zu 100 %, wie wir mit Nährstofftherapie erfolgreich geworden sind. Unsere komplette Reise der letzten 10 Jahre, damit Du lernst, wie Du Dich platzierst und vermarktest.

- ✓ Wie wir uns als Nährstofftherapeuten positioniert haben
- ✓ Unser Start mit Beiträgen in Online-Magazinen
- ✓ Coaching-Programme und 1:1-Betreuung aufbauen
- ✓ Content: Podcast, YouTube und Co.
- ✓ Kooperationen für Kongresse und Arbeit mit Vorträgen
- ✓ Wie wir eigene Weiterbildungen aufgebaut haben



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

# Warenkorb 2

Dieser Gutschein ist nur für bestimmte Kursangebote gültig.

## Warenkorb

**Nähr- und Vitalstoffcoach**
Produkt-Nr.: nvc

1

5.950,00 € *

**BLACK WEEK 2026**

-750,00 € *

**Zwischensumme** 5.200,00 € *

* Preise exkl. USt.

Gutscheincode

Zur Kasse

Warenkorb anzeigen

# Wie geht es für Dich weiter?

**1** **Du bist dabei und möchtest loslegen?**
schnelleinfachgesund.de/naehr-und-vitalstoffcoach/ · Code BLACK26

**2** **Du möchtest mehr Infos?**
Infoabend am Dienstag, 17.11.2026, 20 Uhr

**3** **Du möchtest ein kurzes Gespräch?**
Kostenloses Infogespräch (15–30 Min.) buchen

**4** **Du hast noch kurze Fragen?**
E-Mail an coach@schnelleinfachgesund.de



**Jetzt scannen**
Code BLACK26 · bis 30.11.2026

**Wir freuen uns auf Dich! Martin, Constanze & Martin**

SCHNELL. EINFACH. GESUND.